

# 職場でのいじめ、ハラスメント

オーテピア高知図書館には、職場のいじめや嫌がらせの対策に関する本があります。このブックリストでは、状況改善の一助となるような本をご紹介します。

## 【職場での解決に向けて】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
1	最新パワハラ防止法対策がよ〜くわかる本					どんな言動がパワハラになるの？「厳しい指導」と「パワハラ」の境界線は？ 職場におけるハラスメント防止のために講じるべき措置や、企業(事業主)の責務を、実際の裁判例にもふれながら図表を交えて解説する。
	池辺 健太／著	秀和システム	2022.4	366.3/竹	0112444814	
2	パワハラ・いじめ職場内解決の実践的手法 改訂版					ハラスメントを熟知した著者が、雇用管理上の措置義務を果たすために必要な知識とノウハウを伝授。パワハラとは何かから、法律が求める防止策、職場のルール作り、パワハラの判断基準や解決方法に至るまで解説する。
	金子 雅臣／著	日本法令	2020.10	366.3/林	1111014146	
3	すぐに役立つ図解とQ&Aでわかるセクハラ・パワハラ・マタハラをめぐる法律とトラブル解決法123 改訂新版					労働者、会社側双方の立場から、メンタルヘルス疾患やハラスメント対策についての法律問題をQ&A形式で解説。「どのような行為がハラスメントにあたるのか」の判断基準や具体例を豊富に盛り込む。各種書式、法改正等に対応。
	小島 彰／監修	三修社	2022.8	366.3/ス	1111691901	
4	パワハラ・セクハラ裁判所の判断がスグわかる本					従業員からハラスメントの声があったとき、裁判になったらどうなる？ 過去5年の労働判例に掲載された裁判例を中心に、ハラスメント等を原因とする法律上及び事実認定上の裁判所の判断を整理してまとめる。
	中野 公義／著	日本法令	2020.6	366.3/カ	0112163041	
5	パワハラ・セクハラ・マタハラ相談はこうして話を聴くこじらせない!職場ハラスメントの対処法 改訂増補					パワハラ・セクハラ・マタハラといったハラスメント被害者から相談があったときに、職場や相談窓口がどのように対応したらいいのかを、事例に即して詳しく解説する。2020年6月施行のパワハラ防止法に準拠。
	野原 蓉子／著	経団連出版	2020.7	366.3/ハ	1111013999	
6	判例から読み解く職場のハラスメント実務対応Q&A パワハラ セクハラ マタハラ…etc (第3版)					パワハラ、セクハラ、マタハラという職場の3大ハラスメント。紛争化した判例を検討・類型化し、留意点、課題、対処策等を解説する。改訂版就業規則記載例、新設パワハラ防止規定を盛り込んだ第3版。
	小笠原六川国際総合法律事務所／著	清文社	2020.6	366.3/ハ	1109884328	
7	予防・解決職場のパワハラセクハラメンタルヘルス パワハラ防止法とハラスメント防止義務 事業主における措置・対処法と職場復帰まで 第4版					職場のパワハラ・セクハラ等被害から、ハラスメントを起因とするメンタル不全まで、基礎知識・解決策・予防法を、具体的事例、Q&A、判例、図表を交えてわかりやすく解説する。2020年6月施行のパワハラ防止法に対応。
	水谷 英夫／著	日本加除出版	2020.3	366.3/ミ	0112136745	

## 【対処法】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
8	会社で泣き寝入りしないハラスメント防衛マニュアル 部長、それってパワハラですよ					2022年4月1日からは中小企業もパワハラ防止法が適用される。しかし、パワハラは適切な教育・指導との線引きが難しい側面がある。具体的にどんなケースがハラスメントとなる可能性が高いのかを、わかりやすく解説。
	山田 真由子／著	徳間書店	2021.1	366.3/イ	1111115661	
9	職場いじめから抜け出す3つの視点 心理学が教える賢い大人の対処術					つらい職場のいじめ・ハラスメントから抜け出すための方法やテクニックを、心理学的視点から伝授。自分と相手のタイプ分析を行い、いじめを予防する方法、攻撃をかわす手法、対決する場合の必勝法を紹介する。
	高品 孝之／著	産業能率大学出版部	2022.2	336.49/タカ	0112441548	
10	会社・仕事・人間関係「もう、何もかもしんどい…」と疲れ果てたときに読む本					仕事がつらい、人間関係に疲れた、上司が嫌だ…。自分の声を無視して頑張りすぎていると、「やる気」も「気力」もなくなってしまう。我慢ばかりの毎日から、自分自身を守る方法を漫画を交えて紹介します。
	石原 加受子／文、 黒川 依／漫画	SBクリエイティブ	2018.3	4H/146.8/イ	0111805309	
11	会社や仕事につぶされない働き方・休み方 過労死にならないためにできること					業務が1人に集中、いじめやハラスメント、発達障害による不適応…。過労死研究の専門家で産業医でもある著者が、過労の事例解説をしながら対処法をアドバイス。「これからの働き方」が進んだ企業の例も紹介する。
	茅嶋 康太郎／著 黒川 依／漫画	すばる舎	2018.1	4H/498.8/加	0111782821	

【部下指導・コーチング】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
12	現場で役立つ!セクハラ・パワハラと言わせない部下指導 グレーゾーンのさばき方					ハラスメント研修を紙面で再現。職場で指導的立場にある人が、「パワハラだ」「セクハラだ」という言葉に惑わされず自信を持って部下指導できるように、ハラスメント問題のグレーゾーンの実体と対処法を明らかにする。
	鈴木 瑞穂/著	日本経済新聞出版社	2016.11	336.4/ス	0111650186	
13	嫌われずに人を動かすすごい叱り方					5つのステップで会話すれば、どんな部下でも驚くほど変わる! 仕事がかどる! 上司が部下と対話をしながら、部下に行動や考え方の是正を求める方法を具体的に紹介する。シチュエーション別の叱り方も収録。
	田辺 晃/著	光文社	2019.4	336.4/外	1109383313	
14	管理職のためのハラスメント予防&対応ブック 2020年6月施行「パワハラ防止法」に完全対応					2020年6月施行「パワハラ防止法」の指針を踏まえ、会社と管理職が知っておくべき、ハラスメント対策のポイントを、まんがやイラストとともにわかりやすく解説する。パワハラ度を診断できるチェックリスト付き。
	向井 蘭/著	ダイヤモンド社	2020.2	336.4/ム	1109762235	

【ストレスによる心の不調に】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
15	マンガでよくわかる私って、うつですか? もしかしたら、と思ったらすぐに読む本					目に見えない、とらえどころのない病気と思われてきたうつ病を、マンガで「見える化」した本。うつ病の基本的知識や、タイプの違う10の症例、各症状の解説と治療法、まわりの人の対処法や接し方などを収録する。
	渡部 芳徳/監修 他	主婦の友社	2017.4	4H/493.7 64/マ	0111689082	
16	心の病を治す食事・運動・睡眠の整え方					慢性的なストレスが原因となって徐々に発症していく「うつ病」などの心の病の予防や治療に役立つ食事、運動、睡眠を含めライフスタイル全般について、最新の研究結果に基づいた対処法を紹介する。チェック欄あり。
	功刀 浩/著	翔泳社	2019.1	4H/493.7 9/ヌ	0111961017	
17	図解ストレス解消大全 科学的に不安・イライラを消すテクニック100 個集めました					ストレスをとり除き、元気に日々の生活を過ごそう。「爪をきれいにする」「かわいい写真を見る」「不安を書き出す」など、学術的研究に効果が裏づけられた、脳を元気にするアクション100種類を紹介する。
	堀田 秀吾/著	SBクリエイティブ	2020.10	4H/498.3 9/ホ	0112200338	
18	職場のめんどくさい人から自分を守る心理学 「あの人がいるだけで会社がしんどい…」がラクになる					人間関係の見方を少し変えるだけで、自分を守れるようになる。多くの人を救ったメンタル産業医が、苦手な上司、困った部下、理不尽なお客様など、めんどくさい人の対処法を、よくあるシーンごとに解説する。
	井上 智介/著	日本能率協会マネジメントセンター	2021.12	336.49/1 ノ	0112419046	

【体験談】

No.	書名					内容紹介(※)
	著者	出版社	出版年	請求記号	資料No.	
19	この世を生き抜く最強の技術 メンタルダウンで地獄を見た元エリート 幹部自衛官が語る					心が折れる前に、逃げよう。パワハラ・激務でうつ病を発症し、転職・年収2倍の奇跡の復活をした元自衛官が、自分らしく楽しく生きるための働き方、メンタルの整え方、仕事・人間関係に病まないコツを紹介する。
	わび/著	ダイヤモンド社	2022.1	4H/498.8 7/ヒ	0112424970	
20	セクハラ・サバイバル わたしは一人じゃなかった					セクハラでメンタル不調にまで追いつめられた一人の女性が、労災申請を棄却され国を訴えて勝訴。労災認定基準の見直しを実現させた、闘いとサバイバル、再生のストーリー。セクハラについての基礎知識も掲載する。
	佐藤 かおり/著	三一書房	2019.3	366.3/外	0111975921	
21	クロコダイル ワニみたいに潜む日常のハラスメントと性差別、そしてその対処法 トマ・マチューによる、日常のハラスメントと性差別をマンガ化した証言集					ストリートハラスメントや日常の性差別に関する女性の証言をマンガ化。男性をワニの姿で表現し、ナンパなどに代表される支配的な捕食者である「ワニ」の振る舞いに疑問をもつよう促す。ハラスメントへの対処法も紹介。
	トマ・マチュー/作他	かもがわ出版	2022.8	4W/367. 93/マ	0112496970	

※内容紹介はTRCマークによる

- オーテピア高知図書館で所蔵している本をご紹介します。
- 貸出しや返却はお近くの市町村立図書館でもできます。お近くの市町村立図書館にお問い合わせください。
- 本や雑誌などに関する相談がございましたら、お気軽にお問い合わせください。  
(お問い合わせの際は資料No.をお伝えいただくとスムーズです。)
- 請求記号に4H、4Wがついている本は3階健康・安心・防災スペースにあります。



**オーテピア高知図書館**  
高知県立図書館 / 高知市民図書館本館  
Kochi Prefectural Library and Kochi Municipal Library

〒780-0842 高知市追手筋2-1-1  
TEL:088-823-4946 FAX:088-823-9352  
<https://otepia.kochi.jp/library>